



03 에덴의 소식
에덴요양병원의
소식을 알립니다.

04 행복칼럼2019
류태희 목사가 전하는
희망과 행복의 메시지

05 치유스토리
암을 이겨내는 사람들의
생생한 투병이야기

06 에덴 마당
화이팅릴레이/나도 시인
웃어보아요/칭찬합니다



Health News 건강소식

생활습관의학(Lifestyle medicine) 4

좋은 습관을 길들이기 위해서는 33일의 시간이 필요하다고 합니다. 이 습관이 자연스럽게 몸이 반응하는데 걸리는 시간은 66일이라고 합니다.

습관을 기르기 위해서는 반복하는 시간이 필요하고 이 반복의 결과가 좋은 습관을 형성하게 합니다.

이번 호에서는 세 번째 좋은 습관을 생각해 봅니다.

③ 적절하게 운동하기

최근 호주 시드니대 연구팀에서 분석한 ‘사망 확률을 높이는 나쁜 생활습관’에 따르면 활동량이 적은 사람은 움직임이 많은 사람에 비해 조기 사망할 확률이 3배 높은 것으로 나타났습니다. 최대한 몸을 움직이고 활동하는 올바른 생활습관이 면역력을 높이고 병을 예방하는 지름길임을 알 수 있습니다. 나이가 들수록 몸을 움직여 몸의 퇴행을 막아야 합니다. 한 연구에서는 “노인이 활동적으로 몸을 움직여 매일 287kcal를 소비하면 더 오래 살 가능성이 68% 높아진다”고 발표했습니다.

운동의 효과

첫째, 체력적인 효과로써 신체 각 부위의 주요 근육이 발달되어 근육 내 모세혈관의 밀도가 늘어나고, 심장의 용량 및 크기가 증가할 뿐 아니라 폐활량도 증가합니다.

둘째, 심리적 효과로써 운동은 인간의 공격 본능과 부정적 사고를 해소시키는 데 효과가 있습니다. 적절한 양의 운동수행은 인간에게 내재된 공격적 본능과 외부환경으로부터 오는 스트레스를 해소시키는 능력을 향상시켜 마음이 편안해지게 해 줍니다.

셋째, 면역 효과로써 규칙적 운동은 질병과 외부의 임상 자극에 대한 면역반응에 긍정적 영향을 준다고 보고되었습니다. 적당한 운동은 면역에 관련된 세포의 수를 증가시키고, 자체의 기능을 향상시키는 효과도 있다고 알려졌습니다. 또한 힘든 생활에서 비롯되는 피로에 대한 내성 능력을 향상시킵니다.

건강한 습관의 시작
NEW START

EAH 에덴요양병원



E

Exercise

운동



NEWS 에덴의 소식

어버이날 축제



5월 8일, 어버이날을 맞아 65세 이상 되신 환우들과 직원, 직원가족, 에버그린 어르신을 모시고 대강당에서 어버이날 행사를 진행했다. 특히 이번 행사를 위해 변성철 관리과장과 이미희 환우가 '마더 오브 마인' 노래를 특별히 준비하여 은혜를 더했다.



봄 소리 힐링 콘서트

5월 15일, 기타를 사랑하는 사람들을 중심으로 함께 한 '봄 소리 힐링 콘서트'를 열었다. 마음을 유쾌하게 하는 음악으로 진행된 순서를 통해 환우들에게 활력과 즐거움을 선사하는 힐링의 무대였다.



원주 건강엑스포 참가

5월 26일, 원주 지역교회 연합으로 진행된 건강엑스포에 참가하여 혈당검사와 함께 체질량검사를 통한 건강 체크와 의료진의 건강상담을 진행함으로써 지역 주민에게 에덴요양병원을 소개했다.



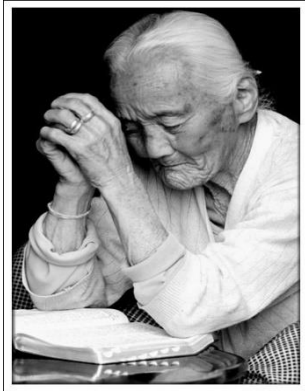
행복칼럼[21] 원목실장 류태희

“또 그 제자에게 이르시되 보라 네 어머니라 하신대 그때부터 그 제자가 자기 집에 모시니라”

(요 19:27)

“어머니, 엄마”

세상의 모든 사람들이 언제나 어디서나 부르고 싶은 단어. 배고플 때, 문제 생겼을 때, 위기에 처할 때, 죽기 전에 절규하며 가장 많이 찾는 단어 중에 하나이다. 서양 사람들은 “오, 마이 갓(Oh my God)”을 찾지만, 한국 사람들은 “엄마, 어머, 어머니(어머니), 에구머니(아이고, 어머니)”라고 부르짖는다.



내가 남자로 태어나 여자가 부러운 것이 거의 없지만 단 한 가지 부러운 것이 있다면 자녀들이 “어머니(엄마)”를 찾으며 가슴으로 다가가는 것이 부럽다. 어머니가 내 곁을 떠나 가신 지 4년이 지났지만 어머니가 남기신 사랑은 아직도 내 마음 속에 깊이 남아있다.

자식 위해 죽도록 고생하신 어머니-피멍이 든 정수리

나의 어머니는 46세에 남편을 사별하고 홀로 우리 삼남매를 키우셨다. 삼육교육을 시키기 위해 무거운 스텐으로 된 큰 그릇(다라이)에 과자를 가득히 담고 가게에 다니며 도매로 팔러 다니셨다. 태산만한 큰 그릇에 가득히 담긴 과자들을 머리에 이고 어느 가게 앞에 서면 가게 주인이 달려 나와 머리에 인 큰 그릇을 들어 내리었다. 가게 주인이 없는 경우에는 도와줄 사람이 나타나기까지 얼마나 긴 시간이든지 기다릴 수밖에 없었다. 머리에 따리를 하셨지만 정수리를 짓누르는 큰 싯덩어리의 무게는 어머니의 허리를 점점 더 굽어지게 만들어 버렸다. 학교에서 돌아온 어느 날, 머리 정수리를 매만지는 어머니를 보았다. “어머니, 왜 그러세요?”하고 묻자 어머니는 “아니다, 괜찮다.”고 하셨다. 잠시 후 걱정이 되어 어머니께 다가가서 머리를 만져 보았다. 부어오른 머리 정수리 부분이 만져졌다. 머리카락을 헤치고 살펴보니... 아, 이게 웬일인가? 어머니의 정수리는 검은 피멍이 들어 성한 곳이 없었다. 우리 삼남매를 삼육교육 시키고 하나님의 일꾼으로 만들기 위해 고생하신 그 흔적(피멍이 든 어머니의 정수리)을 보는 순간 나는 평생 잊을 수 없는 충격으로 내 가슴 속에 남게 되었다. 얼마 후 어머니는 더 이상 머리에 큰 그릇을 이고 다닐 수 없어 리어카를 장만하여 끌고 다니셨다. 일요일 학교를 안 가는 날에는 때때로 어머니와 리어카를 끌고 밀며 함께 장사를 하였다. 어머니의 망가진 허리 뼈와 굽은 허리는 우리 자녀들을 위해 죽도록 고생한 그 결과였다.

“성자의 귀한 몸 날 위하여”

교회를 떠나지 않은 어머니

처녀시절부터 친정아버지와 함께 재림교회의 신앙생활을 하신 어머니는 홀로 과부가 되신 후에 어떤 어려움이 닥쳐도 신앙생활을 포기하지 않으시고 진실한 믿음의 생활을 하셨다. 매년마다 평균 한 번은 전셋집을 찾아 이곳 저곳으로 이사를 다녔는데, 이사 갈 집을 고르실 때 가장 중요한 선택의 기준을 어머니는 갖고 계셨다. 그것은 교회가 가까워야 한다는 것이었다. 안식일 예배는 물론 화요일, 금요일 저녁 예배에도 교회를 걸어갈 수 있는 가까운 곳에 방을 얻으셨다. 우리는 자라나면서 교회 예배에 거의 빠지는 일이 없이 신앙생활을 철저히 하도록 어머니의 가르침을 받았다. 어머니는 성경을 꾸준히 통독하셨으며 교회 집사로서 봉사하셨다. 어머니가 즐겨 부르시는 찬미가 기억나는데, 그것은 ‘성자의 귀한 몸 날 위하여’이다. 그 찬미를 부르시는 어머니의 음성이 지금도 들려오는 듯 하다. 비록 우리 부모님이 나에게 부동산이나 유산을 크게 물려주시지는 않았지만 항상 감사한 것은 신앙의 유산, 천국에 대한 소망, 예수님께 대한 믿음을 물려 주신 것이다.

어머니, 감사합니다. 하나님의 생명을 전달해 주신 어머니, 나를 이 땅에 존재하게 하신 그 한 가지 사실만이라도 당신은 우리의 효도를 받으시기에 합당한 분이십니다.

어머니

김초혜 作詩

한 몸이었다
서로 갈려 다른 몸 되었는데
주고 아프게
받고 모자라게
나뉘일 줄 어이 알았으리

쓴 것만 알아 쓴 줄 모르는 어머니
단 것만 익혀 단 줄 모르는 자식

처음대로 한 몸으로 돌아가
서로 바꾸어 태어나면 어떠하리



“자녀들아 너희 부모를 주 안에서 순종하라 이것이 옳으니라 네 아버지와 어머니를 공경하라 이것이 약속 있는 첫 계명이니 이는 네가 잘 되고 땅에서 장수하리라”

(엡 6:1-3)

★감동나누기 : 글을 읽고 느낀 소감을 보내주시면 두 분을 선정하여 작은 선물을 드립니다.

★보내실 곳 : 에덴요양병원 원목실(031-590-7591) 또는 이메일 (eckclth@hanmail.net)

STORY 투병이야기

"취장암도 축복으로..."

곽삼남

2017년 2월, 어느 날.

속이 더부룩하고 체기가 있었다. 배도 아프면서 통증이 심했다. 소금과 파뿌리를 볶아서 배에 찜질을 해봤지만 아무 소용이 없었다. 결국 동네 병원으로 갔더니 큰 병원으로 가라고 했다. 그 말을 들으면서도 드는 한 가지 걱정은 '한 달 뒤 방글라데시로 선교활동을 못하게 되면 어쩌나' 뿐이었다. 노심초사하면서 가게 된 병원에서는 "담도암 같다."면서 "굉장히 복잡한 히플수술을 해야 한다."고 했다.

2017년 3월 23일.

장장 5시간 50분간 진행된 수술은 가족들의 피를 말렸지만 수술은 잘 됐다고 했다. 중환자실에서 눈을 떴을 때 '살았구나' 했다. 그것으로 시련은 끝인 줄 알았다. 그런데 아니었다. 생각지도 못한 복병이 기다리고 있었다. 수술 후 10일째 되던 날 의사님이 이상한 말을 했다. "조직검사 결과 담도암이 아니라 취장암 2D로 나왔다."면서 "임파선 3군데로 전이가 돼 있는 상태"라고 했다.

기가 막혔다. 담도암이 아니고 악명높은 취장암이라는 사실도 놀라웠고, 전이가 된 상태라는 것도 충격이었다. 어려운 환경을 딛고 의사까지 된 대견한 아들은 눈물 어린 간청으로 의학적인 통계로 봤을 때 취장암은 항암과 방사선 치료를 해야 살 수 있다고 말했다. 가족들을 힘들게 하지 말자는 생각으로 항암과 방사선 치료를 결심했다. 항암 18번, 방사선 22번을 했다. 그 후유증은 지독했다.

항암과 방사선 치료가 교대로 이어지면서 체중은 38kg으로 줄어들었고, 차마 눈 뜨고 못 볼 지경이었다. 응급실에 실려 간 적도 여러 번이었다. 못 먹고, 토하고, 기력 없고... 항암과 방사선 치료의 후유증으로 몸은 만신창이가 되었다.

2017년 4월 6일.

에덴요양병원에 입원을 했다. 병원에서 생활하며 어려운 순간 중에 활기를 되찾을 때가 있었으니 바로 찬양할 때였다. 걸을 힘도 없어 휠체어에 의지하다가도 찬양을 할 때는 벌떡 일어나 울동을 하고 노래를 불렀다. 그때는 아픈 것도 잊을 만큼 힘이 났다. 그래서 항암치료로 고통스러울 때마다 찬양을 했고, 방사선으로 초주검이 되었을 때도 대강당 한 구석에서 말씀을 들었다.

2017년 뜨거운 여름이 지나고 가을이 지나고 겨울 초입에 들어선 11월 19일에 힘든 항암과 방사선 치료가 끝이 났다. 그런 우여곡절을 겪은 우리 부부에게 드디어 희소식이 날아들었다. 2018년 3월 최종 체크에서 "모든 것이 다 좋다."는 진단을 받았기 때문이다.

암도 축복이 될 수 있음을 깨닫게 해 준 '곽삼남표 항암생활'은 다음과 같다.

1. 찬양과 기도로 하루 일과를 시작하고 마무리한다.
2. 잠자기 전에는 날마다 감사일기를 쓴다.
3. 하루 두 끼 식사를 하고 저녁 한 끼는 과일식사를 한다.
4. 간식은 안 한다.
5. 최대한 몸은 많이 움직인다.
6. 반신욕을 자주 한다.



FOOD

우수 식재료 디렉토리

보리

쌀, 밀, 콩, 옥수수와 함께 세계 5대 식량 작물에 속하는 보리는 농경의 시작과 함께 오랫동안 주요 식량으로 이용되어 왔다. '보릿고개'라는 말이 있을 정도로 보리는 부족한 쌀을 대신해 춘궁기에 서민의 주린 배를 채워주던 곡식이었다. 쌀이나 밀보다 1000년 이상 빨리 재배되기 시작한 보리는 오랜 시간동안 주식으로 이용되어 왔으나, 밀과 쌀의 생산량이 증가하면서 점차 생산량과 소비량이 줄어왔다. 하지만 최근에는 고혈압, 당뇨 등에 좋은 건강식품으로 인식되며 소비량이 점차 증가하고 있다. 우리나라에서는 가을철에 씨를 뿌리고 이른 봄에 덧거름을 주어 키운 뒤 초여름에 수확한다. 병충해가 심해지는 여름철을 피해 재배 및 수확이 이루어지므로 농약 사용이 거의 없는 안전한 작물이다.



보리는 탄수화물뿐만 아니라 식이섬유, 비타민, 무기질 등이 풍부하여 쌀에는 부족하기 쉬운 영양분을 보충해 주는 역할을 한다. 특히 보리에는 비타민 B1, B2, 나이아신, 엽산, 칼슘, 철분 등이 쌀에 비해 많이 함유되어 있으며 각기병이나 빈혈을 예방하는 데 도움을 준다. 보리에 함유되어 있는 판토텐산이라는 성분은 소화력을 개선해 주고, 프로안토시아니딘이라는 성분이 암을 예방하는 데 도움을 준다. 또한 폴리페놀 화합물이 풍부하게 함유되어 있어 노화를 예방하고 면역력을 향상시킨다.

TODAY 따뜻한 하루

이제 그만 던져버리세요



걱정을 해서
걱정이 없다면
걱정이 없겠네

-티베트 속담-

나이 지긋한 현자 한 분이 숲 속을 산책하고 있을 때, 한 청년을 만났습니다. 그 청년은 고뇌와 고민이 가득한 표정으로 숲길에 앉아 있었습니다.

의아하게 여긴 현자가 청년에게 무엇이 그렇게 힘들어서 멍하니 앉아 있는지 물어보았습니다. 한숨을 쉬던 청년은 자신의 고민거리들을 줄줄이 이야기하기 시작했습니다.

청년의 고민을 묵묵히 듣고 있던 현자가 작은 돌멩이 하나를 들어 올리며 청년에게 말했습니다.

“자네의 고민을 해결할 수 있는 방법이 있는데, 잠시 내가 시키는 대로 따를 생각이 있나?”

반신반의하는 청년이 고개를 끄덕이자 현자는 돌멩이를 건네어 주며 말했습니다.

“이 돌멩이를 머리 위로 들어 올려보게.”

현자의 말이 끝나고 어렵지 않은 일이라 청년은 대뜸 돌멩이를 받아 머리 위로 들어 올렸습니다. 그런데 10분이 지나고 20분이 지나도 돌을 계속 들고 있도록 하자 청년의 팔이 부들부들 떨리기 시작했습니다.

‘도대체 내가 지금 뭘 하는 거지?’

울컥 화가 난 청년이 돌멩이를 집어 던지자 현자가 빙긋 웃으며 말했습니다.

“바로 그 돌멩이가 자네의 고민거리일세. 가볍고 대단치 않아 보이지만, 시간이 길어질수록 자네를 더욱더 괴롭고 힘들게 만드는 것이네. 유일한 해결책은 지금 자네가 한 것처럼 그냥 집어던지면 된다네.”

=====

우리 삶에서 걱정은 이 돌멩이와 같습니다. 오랜 시간 고민한다고 해결되는 것이 아니라 오히려 그 고통이 커지기만 합니다.

이제 그만 던져버리세요.

그 고민에 마음이 계속 붙잡혀 있으면 당신의 몸과 마음이 굳은 채 더는 아무 일도 하지 못하게 됩니다.



FIGHTING 화이팅릴레이

임상검사실장 김화연

누구든지 주의 이름을 부르는 자는 구원을 얻으리라 (롬10:13)

에덴 가족 여러분!

우리는 누구나 각자 자신의 힘으로는 해결할 수 없는 무거운 짐들이 있지요?
그 짐만 바라보면 수렁에 빠지지만 구원자이신 예수님을 바라보면 생명이 찾아옵니다.
그렇다면 어떻게 예수님을 바라볼까요? 그거는요? 그거는요? 그거는요?

두려움, 무서움, 통증, 불면, 공포 등이 찾아올 때,
예수님! 예수님! 예수님만 계~속 불러보셔요.
그렇게 끊임없이 부르다 보면 어느날 그토록 무거웠던 짐이
점점 작아져감을 느끼게 됩니다.

예수님은 우리를 죄에서 구원하실 자이시니 간절히 부르짖으면 꼬~옥 이루어집니다.
우리 모두 예수님 불러서 파이팅 합시다!!

화이팅릴레이는 에덴직원들이 환우 여러분께 전하는 응원입니다.
김화연님이 지목한 다음 주자는 '물리치료실 이규현님'입니다.

나도 시인

손가락 수술

구정혜

약지 손가락에 팔알 만한 흑이 생겨 수술을 받았다. 거즈 접어서 상처를 덮고 반창고를 붙인다. 그 위에 살색 레이핑 붕대를 감는다. 상처가 2센티미터에 불과한데 접점으로 덧대고 또 치맨다. 아픈 손가락뿐만 아니라 새끼손가락까지 감더니 아예 손바닥 아랫부분에 석고를 대고 엄지만 남겨놓고 모두 싸맸다. 누가 봐도 팔뚝 부러진 환자다. 살아오면서 이처럼 작은 일을 크게 만들지는 않았는지, 소홀히 생각하여 데면데면 하지는 않았는지 하는 생각이 상처의 흉증처럼 나를 놓아 주지 않았다.

칭찬합시다 COMPLIMENT

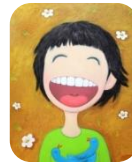


3층 수간호사님을 칭찬합니다. 처음 왔을 땐 낯설고 힘들었는데 모든 선생님들의 친절과 가족같이 걱정해 주시는 모습에 적응하게 되었고, 딸이 집이 너무 멀어 다 큰 요양병원으로 옮기자고 하는데 지금은 정이 들고 이곳의 산새와 공기, 모든 것이 너무 좋아서 그냥 있기로 했습니다. 모든 직원분들이 너무 친절하고 항상 웃는 얼굴이라서 걱정을 잊어버립니다. 감사합니다.
- 315호 김승호

양파같은 여인 장옥자님을 칭찬합니다. 관계 속에서 안전거리를 두고서야 깨닫습니다. 그동안 보이지 않는 잘못된 가림막에 가리워 4년 여 그렇게 가까이 다가가지 않고 겉껍질만 보았습니다. 아무나 해결할 수 없는, 죽음의 그림자가 드리운 듯한 몸과 마음의 병을 혼자선 해결할 수 없는 나약한 이웃을 솔선 수범하여 온정을 베풀어 삶의 안정을 찾게 해 준 훌륭한 일을 칭찬하고 싶습니다. 또한 솔직하고 진실하며 인정받는 그 마음 씀씀이에 그동안 미안한 마음 전하고 싶습니다.
- 3102호 백소영

한정광 선생님을 칭찬합니다. 예전에 눈 많이 온 날, 힘들게 눈을 치우면서도 지나가면 상냥히 인사하고, 이후로도 언제든 마주칠 때마다 밝게 인사해 기분이 좋아지네요~

- 101호 임혜경



남태희, 최철규 선생님을 칭찬합니다. 환우들을 위하여 열과 성을 다하시는 최철규 선생님께 박수를 보냅니다. 그리고 남태희 선생님께 감사드립니다.
- 209호 김복순

- 209호 김복순

윤순영 선생님을 칭찬합니다. 친절하시고 많은 분 돕는 그 분 모습에서 제2의 천국임을 느낍니다.

서투하시는 김인근 장로님, 뒷모습만 보고 태워 주시는 매력 넘치고 친절하신 분 칭찬합니다. - 조정자



최경숙 간호사님을 칭찬합니다. 환우들의 아픔을 진정으로 공감하시고 늘 친절하고 미소와 기도로 치유해 주십니다. 직업인으로서의 태도도 훌륭하시지만 하나님의 사랑을 표현하시는 참그리스도인~ 감사하고 사랑합니다.
- 112호 최수인

- 112호 최수인

수기공모

에덴뉴스에서 환우들의 글을 모집합니다.

채택된 글은 에덴뉴스에 게재되며, 제출해 주신 모든 분들께는 상품권 및 기념품을 드립니다.

문의 홍보기획실 ☎610



편집후기

매일 매일을 살아가며 참 많은 생각을 합니다. 일어나지도 않을 일을 미리 염려하기도 하고 지금 일어난 일이지만 잠시 후에 해결될 일을 염려하기도 합니다. 티벳에 “걱정을 해서 걱정이 없어도 걱정이 없겠네”라는 속담이 있습니다. 선물로 주어질 귀한 하루를 걱정해서 낭비하지 말고 즐겁고 행복하고 유쾌한 생각으로 감사하는 하루 되세요.

- 에덴뉴스 편집장 행복돌쇠

에덴요양병원은 어디서나 여러분과 함께 합니다.

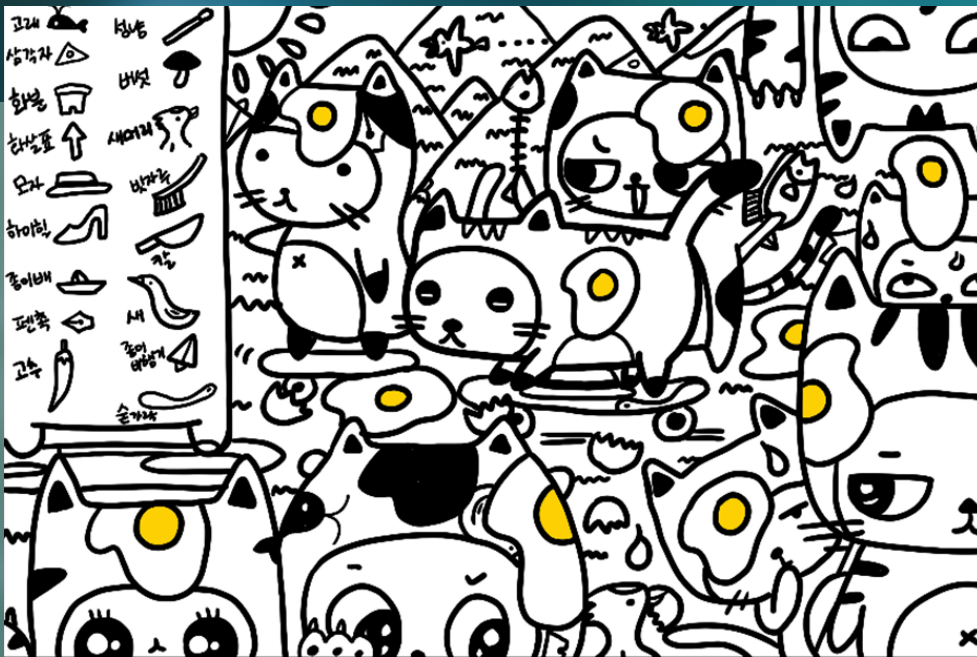
- 홈페이지 www.edenah.com
- 블로그 blog.naver.com/edenah
- 유튜브 www.youtube.com/user/TVEdenah
- 페이스북 www.facebook.com/Edenhospital
- 트위터 twitter.com/Edenhospital

검색창

절 취 선

숨은 그림 찾기

이름 : 호실 : 호



♥ 숨은그림찾기 정답과 칭찬의 글을 원무과로 보내주시면 매월 1분 씩 추첨하여 매점상품권을 드립니다.

♥ 접수마감일은 6월 25일이고, 숨은그림찾기 정답과 칭찬의 글을 모두 작성하면 당첨확률이 높아져요.

♥ 지난 호 당첨자
112 최수인, 315 김승호

()님을 칭찬합니다.

칭찬사연을 자세히 남겨주세요

